Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Горьковская средняя общеобразовательная школа

Тюменского муниципального округа

Учитель-дефектолог
Березина О.С.
«31» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Осина Л.А.
«01» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Горьковская СОШ
Левченко О. В.
«01» сентября 2026 г. Приказ № 255/ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптированной основной общеобразовательной программе для детей с задержкой психического развития

(вариант 7.2)

Предмет	Ритмика
Учебный год	2026-2027
Класс	1-4
Количество занятий в год	34 занятия
Количество занятий	1час в неделю

Пояснительная записка

С давних пор музыка используется как лечебный фактор. Восприятие специально подобранной музыки не требует предварительной подготовки и доступно всем детям. Ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности. Ритмические занятия имеют большое значение для детей с задержкой психического развития. Это связано с тем, что характерные для них особенности нервно-психического склада, эмоционально-волевая и личностная незрелость, своеобразие деятельности и поведения, особенности двигательной и психической сферы, хорошо поддаются коррекции специфическими средства воздействия наребенка, свойственными ритмике. недостаточная ритмичность, трудность формирования двигательного автоматизма, двигательные персеверации.

Проблемы двигательной сферы у детей с ЗПР часто связаны не с нарушением опорно-двигательного аппарата, а с недоразвитием высших психических функций. У этих детей ослаблено формирование межанализаторных связей, снижено внимание, память, восприятие, мыслительное и речевое развитие. Недостатки формирования ВПФ тесно связаны с развитием общей, ручной и артикуляционной моторики ребенка.

На занятиях ритмики средствами музыки и специальных двигательных и психологических упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения.

Данная **программа направлена** на коррекцию особенностей нервно-психического склада, своеобразия поведения и личностной реакции, а также эмоционально-волевой незрелости у детей с ЗПР.

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с ЗПР и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с ЗПР, посредством воздействия специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, поскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;

- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение детей к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ЗПР, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы детей с ЗПР на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой.При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с ЗПР, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР средствами музыкально-ритмической деятельности и психоразвивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра являются основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребенку быть успешным в игре среди детей, ему

необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятия ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с ЗПР, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

Планируемые результаты реализации программы коррекционного курса "Ритмика"

Личностные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявление дисциплинированности и упорства в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укреплении личного здоровья.
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- обеспечение защиты и сохранения личного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом индивидуальных возможностей и требования сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты ребенка с ограниченными возможностями здоровья:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;

- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;
- уметь себя самопрезентовать в выступлениях перед зрителями.

Содержание программы по коррекционному курсу "Ритмика"

Программа **содержит 4 раздела**:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»;
- «Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»;
- «Народные пляски и современные танцевальные движения».

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)		
1	1. Вводный	1
2	2.Ходьба и бег. Разновидности ходьбы	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1
4	4. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
5	5. Подбрасывание, перекатывание малого мяча	1
6	6.Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1
7	7. Строевые упражнения. Перестроения.	1
8	8.Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1
9	Итоговое занятие	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)		
10	1. Вводный	1
11	2. Упражнения на внимание	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками	1
15	6. Упражнение на развитие двигательной активности	1
16	7. Итоговое занятие	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)		
17	1. Импровизация движений на музыкальные темы.	1
18	2. Упражнения, развивающие темп и ритм.	1
19	3. Индивидуальное творчество	1
20	4.Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
21	5. Упражнения в передаче игровых образов под музыку	1
22	6. Русские народные игры.	1
23	7. Упражнения на передачу в движении характера музыки	1

24	8. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1
25	9. Итоговое занятие	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)		
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1
28	3. Танцевальные упражнения и движения с предметами.	1
29	4.Элементы русских народных плясок.	2
30	5. Упражнения на развитие танцевального творчества	2
31	6. Итоговое занятие	1
	Всего	**33**

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 дополнительный класс

№ п/п	**Тема занятия**	**Всего**
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)		
1	1. Вводный	1
2	2. Разновидности ходьбы	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1
4	4. Перестроения	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1
9	9. Итоговое занятие	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)		
10	1. Вводный	1
11	2. Упражнения на внимание	1

12	3. Упражнение на расслабление мышц	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1
16	7. Итоговое занятие	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)		
17	1. Импровизация движений	1
18	2. Упражнение в равновесии	1
19	3. Индивидуальное творчество	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1
21	5. Упражнения с обручем	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой	1
25	9. Итоговое занятие	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)		
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1
28	3. Русские народные игры	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2
31	6. Итоговое занятие	1
	Всего	**33**

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)		
1	1. Вводный	1
2	2. Разновидности ходьбы	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1
4	4. Перестроения	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1
9	9. Итоговое занятие	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)		
10	1. Вводный	1
11	2. Упражнения на внимание	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками	1
15	6. Упражнение на развитие двигательной активности	2
16	7. Итоговое занятие	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)		
17	1. Импровизация движений	1
18	2. Упражнение в равновесии	1
19	3. Индивидуальное творчество	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1
21	5. Упражнения с обручем	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1
23	7. Упражнение на передачу в движении характера музыки	1
24	8. Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание	1

25	9. Итоговое занятие	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)		
26	1. Танцевальные упражнения и движения	1
27	2. Соединение движения с музыкой	1
28	3. Русские народные игры	1
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2
31	6. Итоговое занятие	1
	Всего	**34**

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс

№ п/п	**Тема занятия**	**Всего**
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)		
1	1. Диагностика	1
2	2. Разновидности ходьбы	1
3	3.Танцевальный шаг на полупальцах	1
4	4. Перестроения	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	1
7	7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений	1
8	8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1
9	9. Итоговое занятие	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)		
10	1. Вводный	1
11	2. Упражнения на внимание	1
12	3.Упражнение на расслабление мышц	1
13	4.Упражнение на координацию движений	1

14	5.Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1
15	6.Упражнение на передачу в движении характера музыки	2
16	7. Итоговое занятие	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)		
17	1. Импровизация движений	1
18	2. Упражнение в равновесии	1
19	3. Индивидуальное творчество	1
20	4.Упражнения с гимнастическими палками и с обручем	1
21	5. Упражнения для развития ритма	1
22	6. Упражнения на передачу в движении характера музыки	1
23	7. Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	1
24	8. Упражнения на внимание	1
25	9. Итоговое занятие	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (8 часов)		
26	1. Танцевальные упражнения	1
27	2. Танцевальные движения	1
28	3. Соединение движения с музыкой	1
29	4. Упражнения на развитие танцевального творчества	2
30	5. Элементы русских народных плясок	2
31	6. Итоговое занятие	1
	Всего	**34**

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
Ритмико-гимнастические упражнения (9 часов)		
1	1. Вводный	1
2	2. Разновидности ходьбы	1
3	3. Танцевальный шаг на полупальцах	1
4	4. Перестроения	1
5	5. Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1
6	6. Перекатывание, катание, бросание малого мяча под музыку	1
7	7. Упражнение с препятствиями и на координацию движений	1
8	8. Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1
9	9. Итоговое занятие	1
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (7 ч)		
10	1. Вводный	1
11	2. Упражнения на внимание	1
12	3. Упражнение на расслабление мышц	1
13	4. Упражнение на координацию движений	1
14	5. Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы	1
15	6. Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности	1
16	7. Итоговое занятие	1
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку (9 ч)		
17	1. Импровизация движений	1
18	2. Упражнение в равновесии	1
19	3. Индивидуальное творчество	1
20	4. Упражнения с гимнастическими палками	1
21	5. Упражнения с обручем	1
22	6. Упражнения для развития ритма	1
23	7. Упражнение в движении	1

24	8. Упражнение с музыкой, упражнения на внимание	1
25	9. Итоговое занятие	1
Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)		
26	1. Танцевальные упражнения и движения	2
27	2. Соединение движения с музыкой	1
28	3. Русские народные игры	2
29	4. Упражнение на развитие танцевального творчества	1
30	5. Элементы русских народных плясок	2
31	6. Итоговое занятие	1
	Всего	**34**